

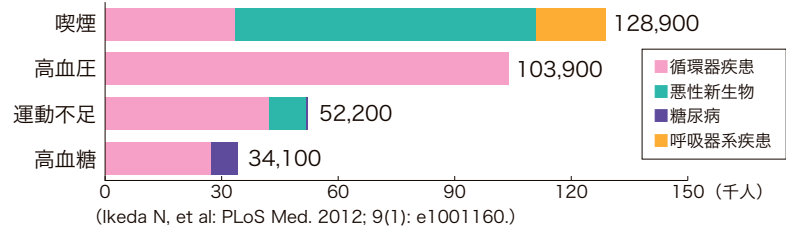


# 喫煙は最大の死亡要因

## たばこの有害物質が、あらゆる病気を引き起こす

厚生労働省の掲げる「健康日本21」によると、喫煙は「循環器疾患」「呼吸器疾患」「がん」をはじめ、多くの疾患の原因となることがわかっています。また、喫煙は歯周病の最大の危険因子でもあります。

◎リスク要因別の関連死亡者数（2007年）



## 息切れは、COPDという病気のサイン

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺の病気の一つです。空気の通り道である気道が狭くなったり、肺の動きが悪くなったりして呼吸がしにくくなる病気で、長い喫煙習慣によって発症し、患者数は500万人と推定されており、厚生労働省の平成28年人口動態調査では、死亡者数は15,686人という結果がでています。COPDは、別名「たばこ病」とも言われ、肺がん以上にたばこ関係の深い疾患です。

## 受動喫煙で周囲の人にも被害が生じる

喫煙しない人でも、喫煙者の吐く煙や、たばこから立ち上がる副流煙を吸い続けていると、肺がんや心筋梗塞のリスクが高まります。これを「受動喫煙」といいます。

**たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなる**

**【がん】**  
 鼻腔・副鼻腔がん 喉頭がん  
 口腔・咽頭がん 食道がん  
 肺がん 肝臓がん  
 胃がん 膵臓がん  
 子宮頸がん 膀胱がん

**【妊娠・出産】**  
 早産 低出生体重・胎児発育遅延

**【その他の疾患】**  
 脳卒中  
 ニコチン依存症  
 歯周病  
 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)  
 呼吸機能低下  
 結核 (死亡)  
 虚血性心疾患  
 腹部大動脈瘤  
 末梢性の動脈硬化  
 2型糖尿病の発症

**受動喫煙でまわりの人はこんな危険が高くなる**

**《大人》**  
 脳卒中  
 臭気・鼻への刺激感  
 肺がん  
 虚血性心疾患

**【妊娠・出産】**  
 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

**《子ども》**  
 喘息の既往

## 禁煙すればリスクが下がる

たばこによる自分と周囲への健康被害を防ぐには、禁煙が不可欠です。喫煙者は禁煙後数時間で吐く息に含まれる一酸化炭素のレベルは非喫煙者と同じになり、24時間後には心臓発作の危険が低下、数日で味覚や嗅覚が回復し、1～2か月後には咳や痰が改善されます。肺がんのリスクは徐々に下がっていき、20年後には非喫煙者と同じくらいにまで下がります。

### 禁煙の成功率を上げるコツ

- 1 **まずは、禁煙開始日を決める。**
- 2 **禁煙後に現れる症状を知っておく。**
- 3 **吸いたい気持ちを紛らわす対処法を見つける。**
- 4 **「1本だけ」の誘惑に負けない。**



### どうしても喫煙してしまう人は、禁煙外来へ

何度も禁煙に失敗する場合や、より効果的にたばこをやめたい場合は、禁煙外来を受診することも有効です。禁煙治療は、一定の要件を満たしていれば、健康保険などが適用されます。

※参考文献：「健康日本21」「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」「人口動態調査」「厚生労働白書」「喫煙と健康喫煙の健康影響に関する検討会報告書」「喫煙と健康喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）の概要を知りたい人のために（国立研究開発法人国立がん研究センター）」

問合せ先

福利厚生課厚生事業担当

☎03-5320-6821